

# Ementa

CSP BÁRRIO  
BERÇARIO  
Semana de 12 a 16 de maio de 2025  
Almoço

| Segunda   |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|-----------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Creme de alho-francês com badejo <sup>4</sup> | 200        | 47           | 1,2         | 0,2            | 6,9       | 0,7           | 1,8          | 0,1        |
| Sobremesa | Maçã                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Terça     |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de couve-lombarda com peru              | 225        | 53           | 1,8         | 0,4            | 6,6       | 0,7           | 2,4          | 0,1        |
| Sobremesa | Pera                                          | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quarta    |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de cenoura com corvina <sup>4</sup>      | 214        | 51           | 1,3         | 0,2            | 6,4       | 0,6           | 3,0          | 0,1        |
| Sobremesa | Manga                                         | 250        | 59           | 0,3         | 0,1            | 11,7      | 11,5          | 0,5          | 0,0        |
| Quinta    |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de espinafres com frango                | 207        | 49           | 1,3         | 0,2            | 6,9       | 0,7           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa | Maçã                                          | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Sexta     |                                               | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de agrião com pescada <sup>4</sup>      | 122        | 29           | 1,6         | 0,2            | 1,5       | 0,8           | 2,2          | 0,2        |
| Sobremesa | Banana                                        | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.  
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CSP BÁRRIO  
BERÇÁRIO  
Semana de 12 a 16 de maio de 2025  
LANCHES

### Segunda

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 238        | 57           | 0,9         | 0,5            | 9,5       | 8,8           | 2,0          | 0,1        |

### Terça

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,7,11</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 364        | 87           | 1,6         | 0,6            | 12,8      | 5,1           | 3,4          | 0,1        |

### Quarta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 238        | 57           | 0,9         | 0,5            | 9,5       | 8,8           | 2,0          | 0,1        |

### Quinta

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,11</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 268        | 64           | 0,8         | 0,2            | 10,4      | 5,1           | 1,8          | 0,0        |

### Sexta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

| VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 238        | 57           | 0,9         | 0,5            | 9,5       | 8,8           | 2,0          | 0,1        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal